

おいしい♡だいすき 米粉クッキング



も く じ

カテゴリーべつ

ひらひら

- p. 1 米粉のナン
- p. 3 米粉のえのこん餅
- p. 5 米粉入りすいとん
- p. 7 大盛すいとん
- p. 9 米粉ピザ
- p. 11 エビのしんじょボール
- p. 13 米粉でから揚げ
- p. 15 米粉団子の中華風スープ
- p. 17 米粉の艶モチ純白饅
- p. 19 もっちりニョッキ
- p. 21 手作りせんべい
- p. 23 米粉とサツマイモの簡単ケーキ
- p. 25 純白の米粉ブラマンジェ
- p. 27 クレープ大福
- p. 29 ヨーグルトケーキ
- p. 31 米粉の蒸しカステラ
- p. 33 さつまいもの蒸しケーキ
- p. 35 こめっ粉ボール
- p. 37 簡単シンプルブラマンジェ
- p. 39 米粉パン
- p. 40 おやき
- p. 41 水ぎょうざ
- p. 42 ピザ
- p. 43 蒸しパン
- p. 44 ニョッキ
- p. 45 シフォンケーキ
- p. 46 ロールケーキ
- p. 47 マロンケーキ
- p. 48 マドレーヌ
- p. 49 苺のロールデコレーションケーキ
- p. 50 グルテンゼロ米粉パン
- p. 51 肉だんご、もち米蒸し（しゅうまい風）
- p. 52 米粉蒸しパン（二種類）
- p. 53 米粉バンケーキ
- p. 54 米粉饅

ひらひら

- p. 1 米粉のナン
- p. 3 米粉のえのこん餅
- p. 5 米粉入りすいとん
- p. 7 大盛すいとん
- p. 9 米粉ピザ
- p. 17 米粉の艶モチ純白饅
- p. 19 もっちりニョッキ
- p. 39 米粉パン
- p. 40 おやき
- p. 42 ピザ
- p. 44 ニョッキ
- p. 50 グルテンゼロ米粉パン
- p. 52 米粉蒸しパン（二種）
- p. 54 米粉饅

おかし

- p. 11 エビのしんじょボール
- p. 13 米粉でから揚げ
- p. 15 米粉団子の中華風スープ
- p. 41 水ぎょうざ
- p. 51 肉だんご、もち米蒸し（しゅうまい風）

おかし

- p. 21 手作りせんべい
- p. 23 米粉とサツマイモの簡単ケーキ
- p. 25 純白の米粉ブラマンジェ
- p. 27 クレープ大福
- p. 29 ヨーグルトケーキ
- p. 31 米粉の蒸しカステラ
- p. 33 さつまいもの蒸しケーキ
- p. 35 こめっ粉ボール
- p. 37 簡単シンプルブラマンジェ
- p. 43 蒸しパン
- p. 45 シフォンケーキ
- p. 46 ロールケーキ
- p. 47 マロンケーキ
- p. 48 マドレーヌ
- p. 49 苺のロールデコレーションケーキ
- p. 53 米粉バンケーキ

米粉のナン

生地 zu いろんな野菜を練りこめます



材料・分量（4人分）

- パン用米粉（20%グルテン入り）150g
- 砂糖 3g（小さじ1）
- 塩 2g（小さじ1/2）
- ドライイースト 2g（小さじ1/2）
- ぬるま湯 小さじ1（ドライイースト用）
- ぬるま湯 130cc～140cc または
A（ゆでたほうれん草50gと
ぬるま湯100～110cc）
B（蒸したカボチャ60g）
C（煮たトマト150g）
- サラダ油 大さじ1

作 り 方

1. ドライイーストを大さじ1のぬるま湯で溶いておく。
2. フードプロセッサーに米粉、砂糖、塩、ぬるま湯で溶いたドライイーストを入れ、1・2回機械を回して軽く混ぜる。

ぬるま湯を入れ、フードプロセッサーを回す。（ぬるま湯130～140ccのかわりに Aゆでたほうれん草＋ぬるま湯、B蒸したカボチャ C煮たトマト150gはこの時加えて機械を回す。）なめらかになったら油を加えて更に回す。
3. ひとまとめにし、ぬれ布巾をかけ、温かいところで30分休ませる。
4. 生地4等分にし、ひとつずつ丸めてぬれ布巾をかけ、温かいところで10分休ませる。
5. 平たく伸ばし、両面をフライパンや魚焼きグリルで焼く。

（5の生地を冷蔵庫で保存できます。うすくのばしてピザ生地にもなり、二次発酵をしてオープンで焼くとパンにもなります）

米粉のえのコン餅

材料を混ぜて焼くだけ！香ばしい



材料・分量（4人分）

- 米粉 100g～
- 大根の皮 1本分 約180g
- えのき 1株 正味120gほど
- 桜えび 25g
- 玉ねぎ 小1個
- くるみ（好みのナッツ） 25g 粗くみじん切り
- たくあん 3切れ 粗くみじん切り
- あれば昆布茶 小さじ1
- 好みでキムチ、ベーコン、ばら肉、チーズ
- オリーブオイル 大さじ1

作り方

大根の皮、えのき、桜海老、米粉をフードプロセッサーに入れ細くなるまでまわす。

1. フードプロセッサーを使わない場合：大根の半量をすりおろし、水気を切りもう半量の大根はえのきとともにみじん切りにし米粉、桜海老と混ぜる。

2. 1をボウルにあけ、刻んだ玉ねぎ、くるみ、たくあん、昆布茶（あれば）を加えて混ぜ、小判型に成形する。

温めたフライパンにオリーブオイルをしき、弱火でこんがり色がつくまで焼く。（両面各3～5分ほど）そのまま、または

3. レタスや海苔などで巻いてお召し上がり下さい。
好みで生地にチーズや刻んだキムチ、ベーコンを混ぜたり、ばら肉を貼り付けて焼いてもおいしいです。

米粉入りすいとん

もちもち、おいしく温まる



材料・分量 (4人分)

すいとん

- 米粉 150g
- 小麦粉 150g
- 水 450cc

汁

- 水 6カップ
- あご煮干 3本
- 牛肉切落し 300g
- ごぼう 1/3本
- 人参 小1本
- ねぎ 小1本
- えのき茸 100g
- みつば 適宜
- 味噌 大さじ4
- しょう油 大さじ1

作り方

1. 米粉、小麦粉をよく混ぜ、水で溶いておく。
2. ゴボウはさがきにしておく。人参は千切りにする。ねぎは幅3～4mmの斜め切りにする。えのき茸は石づきを除いてさいておく。
3. 鍋に水、煮干を入れ火をつけ、ゴボウ、人参を入れ、煮立ったら、ねぎ、えのき茸、牛肉を入れ、煮立ったら、あごの煮干を取り出す。
4. 味噌を溶いて入れる。(好みでしょう油を入れてもよい。)
5. 鍋の中へ1をお玉で1口大の大きさにおとし、すいとんがすきとおったら(7～8分)火を止めて、おわんに盛りみつばを飾る。

大盛すいとん

野菜たっぷりヘルシーメニュー



材料・分量 (4人分)

- | | |
|-------------|---------------|
| ● 玉ねぎ 150g | ● 油 大さじ1 |
| ● 人参 50g | ● 米粉ミックス 大さじ8 |
| ● かぼちゃ 100g | ● 水 165cc |
| ● 大根 100g | ● 醤油 65cc |
| ● 水 1,200cc | ● だしつゆ 7cc |
| ● 肉 100g | ● わけぎ 適量 |

作り方

1. 玉ねぎ、人参、かぼちゃ、大根、肉の野菜は食べやすい大きさに切る。
2. 切った材料を油でよく炒める。
3. 水を入れ煮込んだら醤油、だしつゆを入れる。
4. 野菜がよく煮えたら米粉ミックスに水165ccを加えよくとき、食べやすい大きさにして、鍋に入れる。
5. すいとんが浮き上がってきたらできあがり。どんぶりに盛りわけぎをのせる。



米粉ピザ

地元産の米粉と野菜でもっちりおいしい



材料・分量 (4人分)

ピザ生地

- 米粉（グルテン入） 150g
- 砂糖 10g
- スkimミルク 5g
- ドライイースト 3g
- めるま湯 120cc
- 溶かしバター（無塩） 10g
- 食塩 3g

具材

- ベーコン 50g
- 玉ねぎ 50g
- ピザソース 50g
- エリンギ 20g
- ピーマン 25g
- ピザ用チーズ 50g
- サラダ油 少々
- トマト 20g

作り方

1. 米粉（グルテン入）、砂糖、食塩、スキムミルク、ドライイーストを混ぜ合わせ、めるま湯を少しずつ加えながら手でこねます。途中、溶かしバターを加え、さらに手のひらを使いよくこね、ある程度まとまり滑らかでしっとりとなったら軽く丸めて発酵させる。（発酵は約1時間）
2. 具材のベーコン、ピーマン、玉ねぎ、エリンギ、トマトをお好みの大きさに切る。
3. ピザ生地をのせるアルミ箔（皿等）にサラダ油を塗っておく。
4. サラダ油を薄く塗ったアルミ箔（皿等）に1の生地を厚み5ミリ程度に延ばす。（生地150gで25センチ程度が目安です）
5. フライパンに薄く油をぬり片面を焼く。裏返しをして4にピザソース（ケチャップ可）適量を薄くのばし、その上に2の具材をトッピングする。最後にピザ用チーズをのせる。
6. あとは、フライパンで弱火で4分ほど焼いたらできあがり。

エビのしんじょボール

ふんわりなめらかやさしい味わい



しんじょとは、魚やえびのすり身に卵白や山芋など、つなぎに入れた練りもののこと

材料・分量 (4人分)

- | | |
|-------------------|------------------|
| ●米粉 (100%) 大さじ5 | ●しょうゆ 小さじ2 |
| ●むきエビ 200g | ●塩 小さじ1/2 |
| ●ながいも (すりおろし) 50g | ●ミツバ (5mmに刻む) 2本 |
| ●だし汁 1カップ | ●揚げ油 |
| ●酒 大さじ1 | |

作り方

1. エビは背わたを除き、はんぺんは2cm角に切る。
2. 1をフードプロセッサー (あたり鉢ですってても良い) に入れ、なめらかになるまで攪拌し、さらにながいもを加えて混ぜ、最後に米粉大さじ2杯を加えてかき混ぜる。
3. バットに米粉大さじ3杯を広げ、水でぬらした小さなスプーンで2を梅干大にすくってのせ、バットを揺すって米粉をまぶす。
4. 揚げ油を170度に熱し、3を膨れて火が通るまで約4分揚げ、油を切る。
5. 鍋にだしを入れ、酒、しょうゆ、塩を加えて温め、ミツバを加え、つけつゆにする。
6. 4を器に盛り、5につけて食べる。

米粉でから揚げ

サクサクカラッと揚がり、冷めてもカラリとしています



材料・分量

- 米粉 (100%) 適量
- 鶏もも肉 500g
- しょう油 大さじ2
- 酒 大さじ1
- しょうが (すりおろし) 小さじ1
- にんにく (すりおろし) 小さじ1
- 卵 1個
- サラダ油 適量

作り方

1. ポリ袋に一口大に切った鶏もも肉、しょう油、酒、しょうが、にんにくを入れ、もみこんで下味をつける。
2. 溶き卵に1を入れて、さらにもみこむ。
3. 2の鶏もも肉の水気を少しふき取り、米粉をまぶす。
4. 170度に熱した油で、ひっくり返しながら表面がきつね色になるまで揚げる。



米粉団子の中華風スープ

旬の野菜をたっぷり使って、我が家の「地産地消」メニュー



材料・分量（4人分）

- | | | |
|-------------|--------------|---------------|
| ●米粉 60～80g | ●舞茸 100g | ●チキンブイヨン 15g |
| ●ショウガ 1かけ | ●白菜 3枚 | ●水 1200cc |
| ●長ネギ 1本 | ●若鶏ひき肉 130g | ●塩 少々 |
| ●レンコン 200g | ●しょうゆ 小さじ1 | ●コショウ 少々 |
| ●エノキダケ 200g | ●酒 大さじ1.5 | ●しょうゆ 少々 |
| ●しめじ 100g | ●ゴマ油（団子用） 少々 | ●ゴマ油（スープ用） 少々 |

作り方

1. ショウガはすりおろし、長ネギは下部1/2をみじん切りに、レンコンは皮をむき半分をみじん切りにして半분을すりおろしておく。
2. キノコ類は石づきを取り、食べやすい大きさにする。白菜と長ネギの残り（上部1/2）は食べやすい大きさに切る。
3. ボウルに若鶏ひき肉と1のショウガ汁・長ネギ・レンコン、しょうゆ、酒、ゴマ油を加えてよく混ぜ合わせてから、米粉を入れてさらによく混ぜる。（米粉の量は、団子の固さの好みで調節してください）
4. 鍋に水を入れて火にかけ、チキンブイオンを溶かし入れ、煮立ったら2のキノコ類を加える。
5. 3を食べやすい大きさにスプーンですくって、4の中に入れる。
6. 2の白菜・ネギを加えて全体に火が通ったら、塩・コショウ・しょうゆ・ゴマ油で味をととのえる。

つや 米粉の艶モチ純白麺

パスタやうどんとしてもおすすめです



材料・分量（4人分）

- 米粉 280g
- 片栗粉 140g
- 熱湯 340cc
- 打ち粉（米粉） 適量
- オリーブオイル 適量
- お好みのパスタソースまたは麺つゆ 4人分

作り方

1. ボウルに米粉と片栗粉を入れ、よく混ぜる。
2. 1をよく混ぜながら熱湯を加え、まとめるようによくこねる。
3. 生地がまとまりなめらかになったら、生地が熱いうちに、打ち粉を振った台で厚さ1mmくらいに薄く伸ばし、幅5mmに切る。（くっつきそうだったら打ち粉を振りながら切る）
4. 大き目の鍋にたっぷり湯をわかし、3の麺を入れてゆで、麺が浮き上がってきたらザルにとって、オリーブオイルを軽く振りかける。
5. 熱いうちに皿に盛りわけ、お好みのパスタソースまたは麺つゆをかける。

もっちりニョッキ

いろいろなソースでアレンジできます



材料・分量（4人分）

- 米粉ミックス（グルテン入り米粉） 150g
- ジャガイモ 300g
- 卵 1個
- 打ち粉（米粉） 適量
- オリーブオイル 適量
- お好みのパスタソース 4人分

作り方

1. ジャガイモは皮をむき、小さめに切って電子レンジで加熱し、火が通って柔らかくなったら、熱いうちによくつぶす。
2. ボウルに米粉と冷ました1のジャガイモを入れ、手でこすり合わせるようにしてよく混ぜ、しっかりなじませる。
3. 2に溶いた卵を入れ、力を入れてよくこねる。
4. 材料がよくなじみ、生地がなめらかになってきたら、直径2cmの棒状に伸ばし、長さ2cmに包丁で切り分け、それぞれにフォークで溝型をつける。
5. 大き目の鍋にたっぷり湯を沸かして4をゆで、浮き上がってきたらザルにとって、くっついてしまわないようにオリーブオイルを軽くまぶす。
6. 熱いうちに皿に盛りわけ、お好みのパスタソースとあえる。

手作りせんべい

お子さまと一緒に楽しみながら作しましょう



材料・分量 (2人分)

- 米粉 120g
- 片栗粉 30g
- 砂糖 10g
- 水 100cc
- 切りイカ (桜エビ) 適量
- 炒りゴマ 適量
- オリーブオイル (またはバター) 適量
- しょうゆ 適量
- 砂糖 適量

作り方

1. ボウルに米粉、片栗粉、砂糖を入れ混ぜ、水を加えながらこねる。
2. 生地をよくこね、まとまってやわらかくなったら2等分し、半分には切りイカ (桜エビ) を混ぜ、残り半分には炒りゴマを混ぜる。
3. 生地をピンポン玉くらいずつ取り分けて、それぞれクッキングシートの上で丸く薄く伸ばす。(手で広げるとやぶれやすいのでクッキングシートを活用する)
4. 3の生地をクッキングシートに並べ、電子レンジで1分加熱し水分をとばす。
5. フライパンにオリーブオイル (またはバター) をひいて中火で熱し、4を入れて焼く。
6. 両面に軽く焼き色がついたら、しょうゆ・砂糖を混ぜたタレに軽くくぐらせ、フライパンに戻して、仕上げに焦げ目が軽くつくくらいに焼き上げる。

米粉とサツマイモの簡単ケーキ

とっても簡単、しっとり素朴な味わい



humming tune

材料・分量 (6人分)

- 米粉 30g
- サツマイモ 250g
- 砂糖 50g
- ベーキングパウダー 5g
- マーガリン 30g
- プレーンヨーグルト 100g
- 卵 1個

作り方

1. サツマイモは軽く皮をむき、小さめに切ってゆでる。
2. ボウルに、砂糖、ベーキングパウダー、マーガリン、ヨーグルト、卵を合わせよく混ぜる。
3. 1のサツマイモに火が通ったら、ザルにあげて水気を切りつつぶす。
4. 2のボウルに米粉を混ぜ入れ、さらに3のサツマイモを加えよく混ぜる。
5. クッキングシートを敷いた型に4を流し入れ、予熱しておいたオーブンに入れて、180℃で30～35分焼く。



純白の米粉ブラマンジェ

米粉と生クリーム、和と洋のコラボレーション



材料・分量 (12個分)

- 米粉 40g
- 水 大さじ2
- 生クリーム 200cc
- ジャム、フルーツ (トッピング)
- 牛乳 600cc
- 砂糖 50g
- ゼラチン 10g

作り方

1. ゼラチンを水に振り入れて、ふやかしておく。
2. ボウルに生クリームを入れ、泡立て器で少し角が立つくらいまで泡立てておく。(8分立て)
3. 鍋に牛乳と砂糖を入れ中火にかけ(60℃以上にならないように)、砂糖が溶けたら火を止める。
4. 3にゼラチンを入れ、溶け合うまでよく混ぜ、さらに混ぜながら米粉を振り入れる。
5. 4の鍋を氷水にあて、冷ましなが混ぜ、人肌くらいまで冷めたら2の生クリームを加えてよく混ぜる。
6. 水で濡らした型に流し入れ、冷蔵庫で冷し固める。
お好みでジャム、フルーツを添えてください。

クレープ大福

もちりおいしい米粉クレープ



材料・分量 (4個分)

A (クレープ生地)

- 米粉 30g
- 砂糖 15g
- 全卵 1/2個
- 牛乳 55cc
- バター 10g
- サラダ油 適量

B (もち)

- 米粉 45g
- 白玉粉 20g
- 砂糖 小さじ1/2
- 水 100g
- 片栗粉 適量

- マロンクリーム (市販) 40g
- (生クリーム 40cc
- 砂糖 3g
- 抹茶・ココアなど 少々 (お好みで)

作り方

1. A (クレープ生地) から作る。ボウルに米粉、砂糖を入れ、泡立て器で混ぜる。
2. 室温に戻した牛乳を3回に分けて加え、なめらかになったら、溶かしバターを加え混ぜ合わせる。
3. フライパン (卵焼き専用18×12cm) を熱して、サラダ油を薄くひいて生地を薄く焼く。
4. B (もち) を作る。ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えつぶしながらだまが残らないように手でよく混ぜる。
5. 4に米粉を数回に分けて入れ泡立て器で混ぜ、砂糖を加えてよく混ぜる。
6. 5をラップし、レンジ (500w) で1分30秒加熱し、木杓子でよく混ぜ、再びレンジで1分30秒加熱しよく混ぜ、手粉 (片栗粉) を付けながら平らに伸ばす。
7. 伸ばした生地にマロンクリームをぬり、巻いたら4等分に切る。
8. クレープ生地で7と泡立てた生クリームを包み、お好みでトッピングする。

ヨーグルトケーキ

簡単おいしいりんご入り



材料・分量 (直径18cmケーキ型1個分)

- (りんご 1個
砂糖 10g
- サラダ油 1/3カップ
- 卵 2ケ
- (米粉 100g
ベーキングパウダー 小さじ1
- 砂糖 90g
- ヨーグルト 1カップ

作 り 方

1. りんごを8等分のいちょう切りにし、10gの砂糖を加え5～10分煮ておく。(紅玉以外は水を少々加え煮る)
2. ボウルに材料の卵、砂糖、ヨーグルト、サラダ油を順番に混ぜ、米粉とベーキングパウダーを混ぜたものを加えさらに混ぜる。
3. 18cmのケーキ型、又はオープンペーパーを敷いたグラタン皿に2の生地を3/4を流し入れる。
4. 3に1のりんごを並べてのせ、残りの生地を流し入れる。
5. 180° のオーブンで40～50分きつね色になるまで焼く。



米粉の蒸しカステラ

こだわりの米粉 100%もちりした食感



材料・分量

- 米粉 (100%) 150g
- 卵 5個
- 砂糖 140g
- 酒 大さじ1
- サラダ油 大さじ1
- バニラエッセンス 少々
- ドライフルーツ 適宜
- ココナッツ 適宜

作り方

1. ボールに卵を1個ずつ割り入れてほぐし、砂糖を3回ぐらいに分けて入れ、泡だて器で全体の2倍の量に増えるまで、時間をかけてきめ細かい白いクリームになるまで泡立てる。
2. 1に米粉を振り入れて混ぜ、酒、サラダ油、エッセンスを加えてよく混ぜ合わせる。
3. 型などに2を流し入れ、木しゃもじで上を平らにする。ココナッツを全体にふり、ドライフルーツもところどころに散らす。
4. 蒸気の立った蒸し器に3を入れ、強火で15分から30分蒸す。竹串をさしてみてもタネが付かなくなっていればできあがり。
5. 型から出して適当に切り分ける。

さつまいもの蒸しケーキ

自家製のりんごジュースを使った昔なつかしいケーキ



材料・分量（4人分）

- | | |
|--------------|----------------|
| ●米粉 200g | A |
| ●さつまいも 100g | ●水 100cc |
| ●きびさとう 大さじ3 | ●りんごジュース 100cc |
| ●重曹 小さじ1と1/2 | ●サラダ油 大さじ1 |
| | ●塩 少々 |

作り方

1. さつまいもは皮付きのまま蒸して1cm角に切っておく。
2. 米粉、重曹、きびさとうは混ぜておく。
3. ボウルにAと2を加えて混ぜ、さらにさつまいもを加えさっくりと混ぜる。（上に飾るさつまいもを残しておく）
4. プリン型にアルミカップを敷いて3の生地を入れ、さつまいもを上には飾りゴマをちらす。
5. 蒸し器で25分位蒸して、型からはすす。

こめっ粉ボール

まんまるかわいいひと口サイズ



材料・分量 (4人分)

- 米粉 50g
- 砂糖 15g
- ホットケーキミックス 150g
- アルファベットチョコ 20個
- 牛乳 150cc
- 卵 (M) 2個
- 無塩バター 30g

作り方

1. 粉類と砂糖をよく混ぜる。
2. 卵を溶いて、牛乳を加えて混ぜておく。
3. 1をふるいながら、2に加えて混ぜ合わせます。最後にバターを加えてよく混ぜる。
4. たこ焼き機に生地を流しいれ、少し焼けてきたらチョコ1個を中に入れ、生地を流し、竹串でくるとまわして焼く。



チーズ

や



ウインナー

を入れてもおいしい

簡単シンプルブラマンジェ

とろ〜りぷるぷる
やさしい味わい

材料・分量 (4人分)

- 米粉 30g
- 素精糖(ミネラル分が残った砂糖) 20g
- 牛乳 400cc
- ジャム、フルーツ(トッピング)



作り方

1. 米粉と素精糖をよく混ぜ、さらに牛乳を加えてよく混ぜる。
2. 弱火でトロミがつくまで加熱し、器に盛り分け、冷やす。
お好みでジャム、フルーツを添えてください。



た〜くさん 米粉を 食べよう！

米粉で作るとこんなにいいことが

1. 新食感
もちり ふんわり しっとり とりこになるおいしさ
2. いろんな食材と相性がよい
和食・洋食・中華のさまざまな新メニューにも対応
3. 質の良いたんぱく質
ごはんと同じ必須アミノ酸がバランスよく含む
4. ダマにならず滑らか
混ぜすぎこねすぎによる失敗がなく、口当たりがよい仕上がり
5. カロリー控えめ
消化時間が長く腹持ちがよい 低吸油でサクサクヘルシー
6. あとかたすけが楽
粒子が細かくさらっとしているので水で洗い流しやすい
7. 食料自給率向上 地産地消

米粉パン

- 材料・分量**
- 米粉 160g
 - グルテン 40g
 - 上白糖 40g
 - 無塩マーガリン 20g
 - 全卵（正味） 20g
 - 脱脂粉乳（スキムミルク） 4g
 - 食塩 2g
 - 生イースト 6g
 - 水 140g



作り方

生地作り

1. 油脂以外の材料をボウルにいれ、良く捏ねる。
2. 油脂を添加して生地がなめらかになるまで良く捏ねる。なめらかになったら、生地をたたきつける。（生地にこしが出て、しまってくる。）
※捏ね上げ温度は26℃前後
3. 生地を丸め10分前後（冬季は30分前後）フロアタイム（一次発酵）をとる。 ※生地が1.5倍程度にふくれ上がる。

分割

4. 70g程度に生地を分割し丸める。（5～6個）
5. 丸めた生地を10分前後（冬季は20分前後）ベンチタイム（二次発酵）をとる。

成型

6. 好きな形にして、湿度75%・温度40℃で30分程度発酵する。（仕上げ発酵）

焼き上げ

7. オープンで180℃前後12分程度で焼き上げる。（オーブンの機種やパンの大きさによっても異なる。）
※成型の時に好みで、あんこ、ジャム等を包むとあんぱんやジャムパンになります。

レシピ提供 栃木県米粉食品普及推進協議会

おやき

- 材料・分量**
- 生地
- 米粉 250g
 - ベーキングパウダー 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - 塩 少々
 - サラダ油 大さじ1
 - 水 180cc
- 具
- 長ネギ 250g
 - 味噌 60g
 - みりん 大さじ1～2
 - サラダ油 大さじ1
 - かつお節 適量
 - 赤トウガラシ 1～2本



作り方

1. 生地の材料をあわせる
米粉とベーキングパウダーをあわせて2回ふるいにかけて、砂糖と塩を入れ、混ぜ合わせる。サラダ油と水を加えて、大きくかき混ぜ水が全体にまわったらこねはじめる。
2. 生地をこねる
耳たぶくらいの柔らかさにこね（20分くらい）表面がなめらかになったら、ラップををかけて30分ほどねかせる。
3. 具をつくる
フライパンにサラダ油を熱し、1cmくらいの斜め切りにした長ネギを炒める。種を取って輪切りにした赤トウガラシとみりん、味噌を加えて汁気をとばし、最後にかつお節を入れる。
4. 包む
2の皮を8等分し、直径7cmくらいにのばし、具を包んで丸く形をととのえる。
5. 蒸す、焼く
5cm×5cmに切ったクッキングシートを敷き、湯気のあがった蒸し器で15分蒸す。少量の油をひいたフライパンに入れて、強火で表面に焼き色をつけてできあがり。

レシピ提供 埼玉県米粉利用食品推進連絡会

水ぎょうざ

- 材料・分量** (4人分)
- 皮生地**
- 米粉 200g
 - 塩 少々
 - 熱湯 200cc
- 具**
- 白菜 200g
 - 長ネギ 15g
 - ニラ 15g
 - ニンニク 1片
 - ショウガ 少々
 - 豚ひき肉 100g
 - 塩 小さじ1/4
 - 酒 小さじ1
 - 醤油 小さじ1
 - 鶏だしの素 小さじ1/4
 - こしょう 少々
 - ごま油 小さじ1
- たれ**
- 酢、醤油 各適量



作り方

- 皮生地をつくる**
大き目のボールに米粉と塩を入れ、熱湯を加えてまとまるまでよくこねる。その後、ぬれ布巾をかぶせて20～30分ねかせる。
- 具をつくる**
ハクサイは細切りにして、多めの塩（分量外）でもみ、水分を出す。軽く水洗いしてしっかり絞る。長ネギ、ニラ、ニンニク、ショウガをみじん切りにしておく。ボールに豚ひき肉を入れて、塩、酒、醤油、鶏だしの素、こしょう、ごま油を順に混ぜ込んだら、長ネギ、ニラのみじん切りとハクサイを混ぜ、20等分にしておく。
- 皮をのばす**
1をもう一度こねて、半分に切り、打ち粉をして細長い棒状にのばす。1本を10等分に切る。切り口を上にして粉をつけた手の平で押し、丸く平らにする。これを麺棒の端を使って回しながらのばして皮をつくる。
- 具を包む**
20等分にしておいた具を皮に包む。
- ゆでる**
4を熱湯に入れて4～5分ゆでる。途中で浮いてきたら裏返ししながら、ふっくらツヤがでるまでゆでる。器に盛り、好みで酢と醤油のたれを添える。

レシピ提供 埼玉県米粉利用食品推進連絡会

ピザ

- 材料・分量**
- 生地**
- 米粉 250g
 - 塩 小さじ2分の1
 - ドライイースト 7g
 - 水(30℃) 180ml
 - 砂糖 小さじ2分の1
 - オリーブ油 小さじ1
- トッピング材料**
- トマト適宜
 - とけるチーズ80g
 - バジル適宜
 - その他お好みに応じて、サラミ適宜
 - ピザソース適宜
 - ピーマン適宜 など



作り方

- 生地をつくる**
小さめの器に水、大さじ1を入れ、ドライイーストをふり入れて膨張させておく。次に、ボウルに米粉ミックス粉、塩、砂糖、オリーブ油を入れて均一に混ぜ込んだ中に、加減をみながらドライイーストと水を加える。
- 生地をのばす**
生地をなめらかになるまでよくこねる。その生地を2等分し、クッキングシートの上で3mmほどの厚さまで棒で丸くのばす。
- トッピング**
薄くのばした生地にオリーブ油をぬって、トマト、チーズ、バジルを散らす。
- フライパンで焼く**
フライパンに入れ、フタをして弱火で焦げ目をみながら20分程度焼く。

※調理時間50分程度

レシピ提供 埼玉県米粉利用食品推進連絡会

蒸しパン

材料・分量

- 蒸しパン生地
 ●米粉 75g
 ●ベーキングパウダー 小さじ1
 ●卵(L) 1個
 ●サラダオイル 40cc
 ●黒糖 55g
 ●牛乳 45cc

70cm
程度の
カップ5人分

米粉カスタードクリーム

- 米粉 14g
 ●グラニュー糖 25g
 ●バター 5g
 ●牛乳 100cc
 ●卵黄 30g
 ●バニラエッセンスお好み



作り方

生地

1. ボウルに卵黄、砂糖、サラダオイル、牛乳を入れ泡立て器でよく混ぜる。
2. 1のボウルに、米粉を3回に分けて加え、よく混ぜて、もったりした生地を作る。
3. 卵白を角が立つくらいよく泡立てる。
4. 2のボウルに3の卵白を加え、泡をつぶさないように、ゴムベラで切るように混ぜる。
5. 容器の底に1cm程度生地を流し込み、その上にカスタードクリームをスプーンなどで適量を載せ、更にケーキ生地を入れる。(絞り袋を使うと入れやすい。)
6. よく湯気の上がつた蒸し器に入れ12〜3分蒸し、竹串をさしても何もついてこなければ出来上がり。

カスタードクリーム

1. 牛乳とグラニュー糖の1/3を暖める。
2. 卵黄と残りの牛乳・グラニュー糖をボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜ、米粉を加えて滑らかになるまで混ぜる。

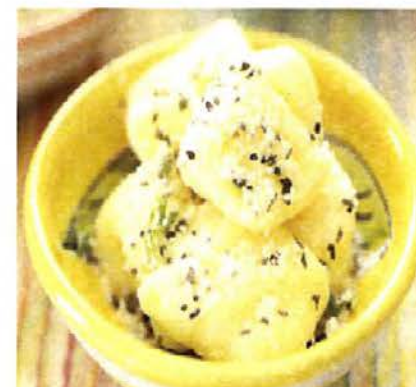
レシピ提供 ちば米粉食品普及会

ニョッキ

材料・分量

- 米粉 100g
 ●じゃがいも 200g
 ●卵 1個
 ●打ち粉用米粉 適量
 ●オリーブ油 適量
 ●a 粉チーズ 大さじ1
 バジル 適量
 イタリアンパセリ 適量

4人分



作り方

1. じゃがいもは皮をむき、4等分して水につけておく。
aのバジルとイタリアンパセリは細かく刻んで粉チーズと混ぜ合わせておく。
2. 鍋にじゃがいもと塩とひたひたの水を入れて火にかけ、やわらかくなるまでゆでて粉ふきいもにし、熱いうちにマッシャーでつぶしておく。
3. 大きめのボウルに米粉を入れ、冷ました2を加えて混ぜ合わせる。
4. さらに卵を加えて手で力を入れながらよくこねる。生地がなめらかにまとまったら、指の太さくらいにのばし、スクッパーやへらなどで約2cmに切っていく。
5. フォークの背で筋を付けて、打ち粉をふったバットに入れる。
6. たっぶりのお湯で5をゆで、浮いてきたらバットに取り、くっつかないようにかるくオリーブ油をかけておく。
7. 粗熱が取れたら器に盛り付け、aをかける。

※じゃがいもによって水分が違うのでやわらかさに応じて米粉で調整するとよいでしょう。また、ゆですずにおいておくとやわらかくなってしまいますので、できるだけ早くゆでましょう。
 ※冷たいニョッキを食べたい場合は、ゆであと冷水にとり、水けを切ってから盛りつけます。

レシピ提供 東京米粉普及推進連絡会 (㈱シンクネクスト今別府靖子)

シフォンケーキ

- 材料・分量**
- 卵黄 3個
 - グラニュー糖 30g
 - 牛乳 大さじ2
 - バニラエッセンス 5滴くらい
 - サラダ油 大さじ3
 - 米粉 80g
 - ベーキングパウダー 小さじ1
 - 卵白 4個分
 - グラニュー糖 45g

※材料を正確に量ることがポイント



作り方

- 生地をつくる**
ボールに卵黄、グラニュー糖を入れて、泡だて器でなめらかになるまですり混ぜ、牛乳、バニラエッセンスを加えて、さらに混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜたら、合わせてふるっておいた米粉、ベーキングパウダーを加えて、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。
- メレンゲをつくる**
ボールに卵白を入れ、グラニュー糖を2～3回に分けて加えながら、泡だて器で角がピンと立つまで泡立てる。(ハンドミキサーがあると便利)
- 生地をあわせる**
1の生地に2のメレンゲを1/3加え、泡だて器でむらなく混ぜる。残りのメレンゲに混ぜた生地を入れ、ゴムべらでメレンゲを抱き込むようにふんわり混ぜたら、型に流し入れる。
- 焼く**
オーブンを180度で予熱。180度で30分くらい焼く。竹串を刺して、生地がついてこなければ焼き上がり。カップを逆さまにして冷まし、完全に冷めたらナイフを入れて、型からはずしてできあがり。

レシピ提供 埼玉県米粉利用食品推進連絡会

ロールケーキ

- 材料・分量**
- 米粉のスポンジ40×30cm
 - 卵(M) 4個
 - 砂糖 135g
 - 米粉 100g
 - 無塩バター 30g
 - バニラエッセンス 少々

- 生クリーム**
- 生クリーム 200ml
 - 砂糖 16g
 - バニラエッセンス 少々

- シロップ**
- 水 150g
 - 砂糖100g



作り方

下準備として卵を卵白と卵黄と別にする。

スポンジ生地

- ボウルに卵白を入れて立て、途中3回に分けて砂糖を入れ、立ち上がりが出た状態にする。
- 立てた卵白に卵黄とバニラエッセンスを加え混ぜる。
- 2に米粉を入れて手早く混ぜ、溶かした無塩バターを加え、軽く合わせる。
- オープン皿にペーパーを敷き、3を流し入れて焼く。
(約180℃で10～12分)

シロップ

- 水と砂糖を混ぜ、一煮立ちさせ、冷ます。

生クリーム

- ボウルに生クリームを入れ、氷水に当てながら七分～八分立てにし、バニラエッセンスと砂糖を加え混ぜる。

仕上げ

- シロップをスポンジ生地に塗る。
- 上にクリームを乗せ、全面に伸ばし、端から巻く。
- 巻き終わったら、冷蔵庫で30分以上冷やす。

レシピ提供 静岡県米粉食品普及推進連絡会

マロンケーキ

材料・分量

- スポンジ生地
 ●卵 (L) 3個 ●グラニュー糖 80g
 ●米粉 80g ●食塩不使用バター 20g
 ●牛乳 大さじ2 ●ハチミツ 大さじ1
- シロップ
 ●湯 大さじ2 ●砂糖 大さじ1
- マロンクリーム
 ●マロンペースト 100g ●食塩不使用バター 25g
 ●ラム酒 大さじ1/2 ●生クリーム 25ml
- ホイップクリーム
 ●生クリーム 175ml ●砂糖 大さじ1
 ●マロンペースト 30g ●栗甘露煮 適宜



作り方

スポンジ生地

1. ボウルに卵白を入れ泡立て、途中2～3回に分けてグラニュー糖を加え、しっかりと泡立てる。
2. 1に卵黄を1個ずつ加え混ぜる。
3. 2に米粉をふるい入れて、サックリと混ぜ湯煎で人肌に温めたAを加え、混ぜる。 ※A 食塩不使用バター、牛乳、ハチミツ
4. オープン皿にペーパーを敷き、3を流し入れて焼く。
(ガスオープン：170度で10分)

マロンクリーム

5. ボウルにマロンペーストと室温に戻したバターを合わせ、ラム酒、生クリームを少しずつ加え混ぜる。
6. 4にシロップを塗り、横長の4等分にし、ホイップクリームを薄く塗り、細かく切った栗甘露煮を散らす。
7. 4等分した生地を順番にくるくるとロールに巻いてゆき、軽く押さえ落着かせ、残りのホイップクリームを回りに塗る。
8. 絞り袋にモンブラン用の口金をつけ、デコレーションする。

レシピ提供 米粉ネットぐんま

マドレーヌ

材料・分量

- たまご 300g
 ●砂糖 280g
 ●バター 300g
 ●米粉 230g
 ●アーモンドプードル 100g
 ●くるみ 100g
 ●ベーキングパウダー 小さじ1
 ●塩 少々



作り方

1. オープンを余熱状態にし、暖めておく。
2. バターと砂糖をボールに入れ、やわらかくなるまでこねる。
3. たまごを②のボールに入れ、とろりとするまでこねる。
4. くるみを細かく刻む。
5. 米粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダーをふるいにかけて、3のボールに混ぜる。
6. 包丁で切っていくような感じで⑤の生地をサクッとこねる。
(あまりこねすぎないようにする)
7. くるみを6に入れ、同じようにこねる。
8. ビニール袋に生地を詰め穴をあけて、カップにしぼり出す。
9. オープンを180℃にセットし、生地を焼く。
10. 20分程度オープンで焼く。

レシピ提供 静岡県米粉食品普及推進連絡会

苺のロールデコレーションケーキ

材料・分量
(約30×30cm天板1枚分)

スポンジ生地
 ●卵 (L) 3個 ●米粉 80g
 ●グラニュー糖 90g ●サラダオイル 大さじ1.5
 ●牛乳 大さじ1 ●ラム酒 小さじ1
 ●プレーンヨーグルト 小さじ1
 ●バニラオイル (エッセンスでも) 小さじ1/3
ホイップクリーム
 ●苺 1/2パック ●生クリーム 300cc
 ●グラニュー糖 大さじ2.5
 ●ラム酒 小さじ1
シロップ
 ●ラム酒 大さじ1 ●グラニュー糖 大さじ1
 ●水 大さじ1
飾り用
 ●苺 3個 ●アラザン 少々
 ●シリアル 適量



作り方

1. 米粉はふるう。天板にクッキングシートを敷く。
2. ボールに卵白を入れ泡立てる。砂糖を少しずつ入れる。更に固く泡立てる。
3. 2に卵黄を加え泡立て米粉を入れ半分混ぜたところで、オイル、ヨーグルト、牛乳、バニラ、ラム酒を加え混ぜて天板に流す。
4. 3を160℃のオーブンで13～15分位焼き冷ます。
5. 苺1/2パックは粗く刻む。生クリームはボールに入れ砂糖を加えホイップしラム酒を入れる。
6. 生クリームの1/3量より少なめをボールに入れ刻み苺を加え混ぜる。
7. シロップは、砂糖が溶けるまでレンジで温める。
8. 4のスポンジを3等分に切りシロップをハケで塗り苺クリームをのせる。1枚目を端からクルクルとロールに巻き、続けて2枚目を巻き付けてゆく。3枚目も同様に巻く。巻き終えたらスポンジを立て、ラップで押さえ落ち着かせる。
9. まわりもクリームを塗り、わきにシリアルをつけ、上に苺、アラザンを飾る。(絞り出し袋でクリームを入れデコレーションする。)

レシピ提供 米粉ネットぐんま

グルテンゼロ米粉パン

材料・分量

グルテンゼロ米粉パン
 ●米粉 (シトギ2号) 210g) A
 ●片栗粉 35g
 (片栗粉はAに対して内割り14%)
 ●水 200g (82%)
 ●なたね油 8g (小さじ2) (3%)
 ●砂糖 15g (小さじ3) (6%)
 ●塩 1g (0.4%)
 ●ドライイースト 3.2g (1.3%)
グルテンゼロ豆乳入り米粉パン
 ●米粉 (シトギ2号) 210g) A
 ●片栗粉 35g
 (片栗粉はAに対して内割り14%)
 ●水 135g (55%)
 ●豆乳 65g (27%)
 ●なたね油 8g (小さじ2) (3%)
 ●砂糖 15g (小さじ3) (6%)
 ●塩 1g (0.4%)
 ●ドライイースト 3.2g (1.3%)

※ () は A に対する割合。



作り方

1. 片栗粉・砂糖・塩を分量の水・(あるいは水と豆乳) で水溶きにし、鍋に入れ加熱する。(このとき常時ゴムベラで混ぜていないとだまになるので、常に混ぜる)
糊化が始まり、ゴムベラが重くなってきたら、すぐに火からおろし、さらに混合を続ける。粘度がついてきたらボールに移し荒熱を取る (冷ましすぎに注意!!)。
2. 糊化した片栗粉 (砂糖・塩を含む) が手で触れる温度 (45℃くらい) になったらドライイーストを加え、全体に均一になるように混合する。ドライイーストが全体的に混ざったら、米粉を3回くらいに分けながら加え、糊化した片栗粉の中に馴染むように混合する。
3. 米粉を分量分、全て加えたら手の平の付け根を使って混ぜる。生地が繋がってきたら、なたね油を加えて、つやが出て表面が滑らかになるまでさらに混ぜる。
4. つやが出て表面が滑らかになったら型に入る程度の大きさに整え、油をぬった型の中に入れる。(あまりつぶさない)
5. 35～37℃くらいの暖かい所で45～60分発酵させる。
6. 200℃に予熱しておいたオーブンで35分焼く。
7. 焼きあがったら型から取り出し、荒熱を取る。

レシピ提供 山梨米粉普及推進ネットワーク (山梨学院短期大学仲尾玲子ゼミ)

肉だんご、もち米蒸し (しゅうまい風)

- 材料・分量**
(4~5人分)
- もち米 1/2カップ
 - 豚ひき肉 250g
 - ねぎ (玉ねぎも可) 中1本
 - しょうが汁 小さじ1
 - もめん豆腐 50~70g
 - 酒 大さじ1
 - さとう 小さじ1
 - 醤油 小さじ1
 - 塩 小さじ1/2
 - 米粉 大さじ1~2
 - サラダ菜 1株
 - パセリ 少々
 - とき辛子、酢、醤油 少々



作り方

1. もち米を洗って、30~60分水につけ、ザルにあげる。
2. ネギをみじん切りにし、米粉少々まぶしておきます。
3. ボールに肉を入れて、しょうが汁、酒、砂糖、塩を入れ良く混ぜる。
みじん切にしたネギも加えます。※豆腐は水気を切り軽く絞る。
3の肉に混ぜ、米粉も加える。
4. 3を20~25個に丸め、水切りしたもち米をまぶします。
5. 蒸し器に布きんをしき、少し間をおいて、4の団子を並べ15~20分蒸します。
6. とき辛子でいただきます。
豆腐を入れてふんわり感、肉とバランスよい

レシピ提供 東京米粉普及推進連絡会 (ヘルスアドバイザー 大河内 アサ子)

米粉蒸しパン (二種)

- 材料・分量**
- ①モラレス (黒糖)
A ●米粉 125g
●薄力小麦粉 125g
●ベーキングパウダー 小さじ1と1/2
B ●卵 1個
●黒砂糖 80g
●牛乳 200cc
●塩 小さじ1/2
- ②甘みなし
A ●米粉 125g
●薄力小麦粉 125g
●ベーキングパウダー 小さじ1と1/2
B ●卵 1個
●みそ (または醤油) 大さじ1
●水か豆乳 230cc
●砂糖 50g



作り方

1. Aをふるってよく合わせる。
2. Bの卵を割りほぐし黒さとう (粉状) と混ぜ、牛乳、水も加える。1の粉と合わせる。だまができないようによく混ぜます。
3. 型にクッキングシートをしき、2を流し込む。容器の1/2量を目安にする。(ふくらむ)
4. 蒸気の上った蒸し器で20~25分蒸す。
5. 取り出して冷まして出来上がり。

応用

小麦粉の1/3~1/4量でカボチャパウダー、さつま芋パウダーにして、風味、色、香りを変化させて味を楽しむ。
甘みなしは、半分に切ってサンドイッチのように間に好みのもの (ハム、焼き豚、チーズ、野菜) をはさんでもよい。

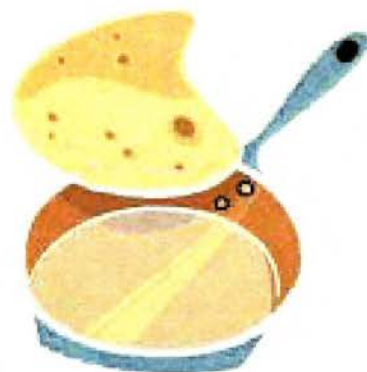
器具

炊飯器にすのこを入れ、水少量で蒸してもできる。
「五穀粉末、はいが、米ぬか」と健康によい素材を入れて変化を楽しむ。

レシピ提供 静岡県米粉食品普及推進連絡会

米粉パンケーキ

- 材料・分量 (4人分)
- A
- 米粉 1カップ
 - スキムミルク 1/4カップ
 - さとう 大さじ2
 - ベーキングパウダー 小さじ2
 - 牛乳 1/2カップ
 - 卵 1個
 - オリーブ油 少々
 - メイプルシロップ 適量
 - バター 適量



作り方

1. ボールにA粉類をよく混ぜ入れる。
牛乳を少しずつ加え混ぜ、溶き卵も入れ混ぜる。オイル少々を加えて混ぜる。
2. フライパンを熱し、1)を少量流し入れ焼きます。どら焼き位（あまり大きくしない。）がよい。
表面にブツブツが出たら、ひっくり返して裏面も焼く。
3. 全部焼けたらバター少量、シロップ少量で切り分けていただきます。

※好みではちみつ、ジャムでもよい。小豆あんをはさんでもおいしい。
※ホットプレートを使えば、子どもでも簡単に楽しめる。
※うすく焼いてバナナ、チーズを芯にして巻いてもよい。

レシピ提供 東京米粉普及推進連絡会（ヘルスアドバイザー 大河内 アサ子）

米粉麺

- 材料・分量
- 米粉（国産） 200g
 - 強力小麦粉（北海道産） 200g
 - 食塩 小さじ1/2（2g）
 - お湯（80℃） 150cc（重量の36～40%）
 - 手粉（片栗粉または小麦粉）

道具

- のし板、めん棒、
- 包丁またはバスタマシーン
- ゆでる大なべ、ざる、冷水、
- ビニール袋
- 大きいボール



作り方

1. 大きめなボールに粉類をふるい入れ、塩を加えて混ぜる。
2. 湯を少しずつ加え混ぜ、木べらで混ぜる。
3. 生地がまとまったら、手の平で体重をかけ良くこねてまとめる。
4. まとまった生地をビニール袋に入れ、30～60分休ませる。
5. 取り出し、2つか4つに分けて、手粉を振ったのし板の上でめん棒で3mm位に伸ばす。
6. 5を三つ折にたたんで、3mm巾に切る。
7. 鍋に湯を沸かし、沸騰したらバラバラにしながら入れ、2～3分、軽くかき混ぜながら茹でる。
8. ゆであがったら冷水に取り、ざるにあげる。

※暑いときは、つけ湯風に、サラダ風に洋風、中華風のスープで味の変化を楽しむ。

レシピ提供 東京米粉普及推進連絡会（ヘルスアドバイザー 大河内 アサ子）

料理集はホームページでも見る事ができます。

上田市 (1~36ページ)

上田市 米粉料理

検索

上田市ホームページ：ホーム ▶ 学ぶ・遊ぶ ▶ 暮らし・農林業体験 ▶ 香州上田産の米粉 ▶ 米粉料理レシピ
http://www.city.ueda.nagano.jp/?p/komeko_recipe.html

関東農政局 (37~54ページ)

関東農政局 レッツチャレンジ米粉クッキング

検索

関東農政局ホームページ：ホーム ▶ 食糧 ▶ 米消費拡大 ▶ 米粉情報 ▶ 米粉食品レシピ
<http://www.maff.go.jp/kanto/syokuryou/syohhi/sin-komeko/resipi/index.html>

レシピ提供 上田市農業技術者連絡協議会生活部会
上田市米粉料理コンクール
関東農政局

編集／発行 上田市上田地域水田農業推進協議会
(事務局 上田市農林部農政課)

平成22年3月

